

# 共立生涯メール

## Gmail 移行マニュアル

1. 連絡先移行方法 ..... 1
2. メールデータ移行方法 ..... 8

# I.連絡先移行方法

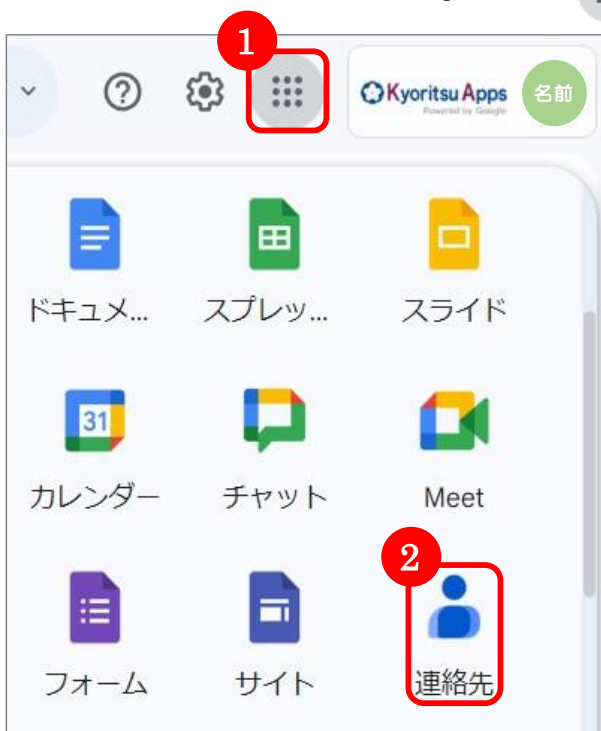
Kyoritsu Gmail から共立生涯メールに連絡先（アドレス帳）を移行することができます。  
以下の手順で行います。（ブラウザは GoogleChrome を例にしています）

## I-1. Kyoritsu Gmail からの連絡先のエクスポート

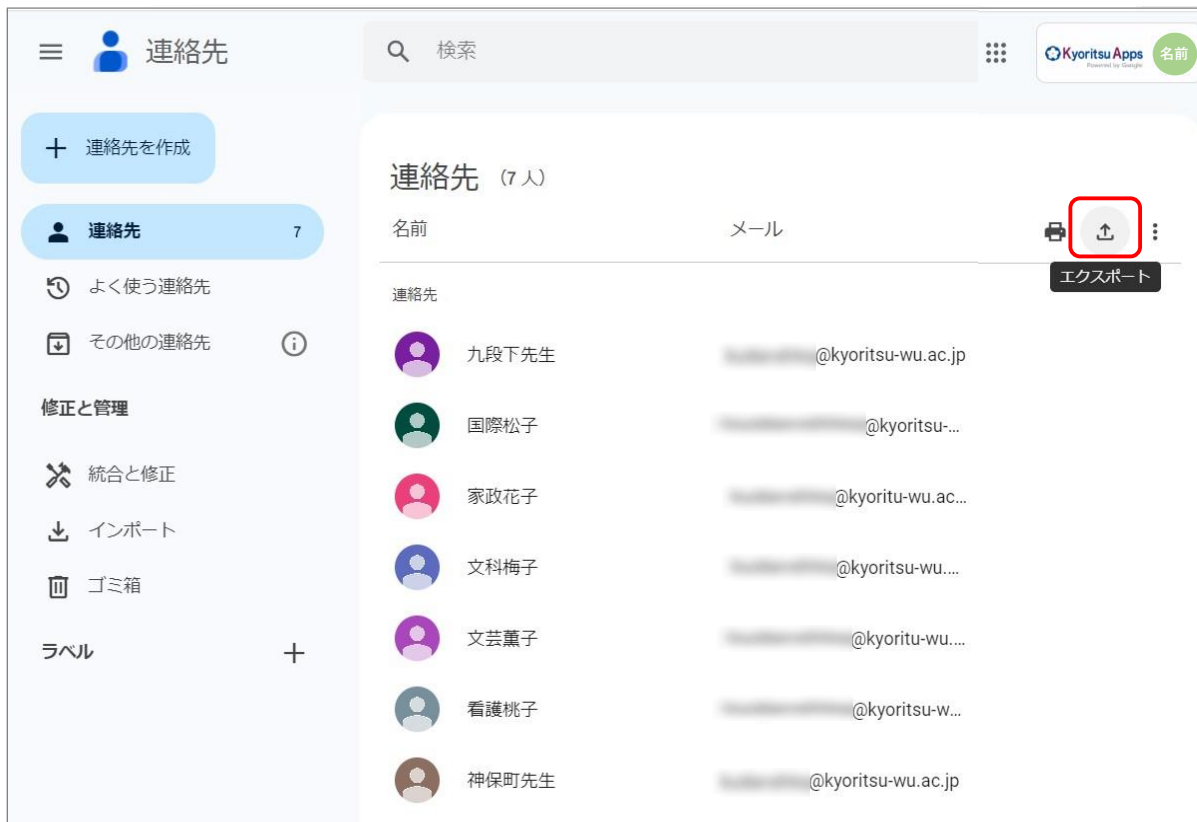
1. Kyoritsu Gmail にログインします。



2. Gmail ページの右上にある Google アプリ  をクリックし、[連絡先]を選択します。



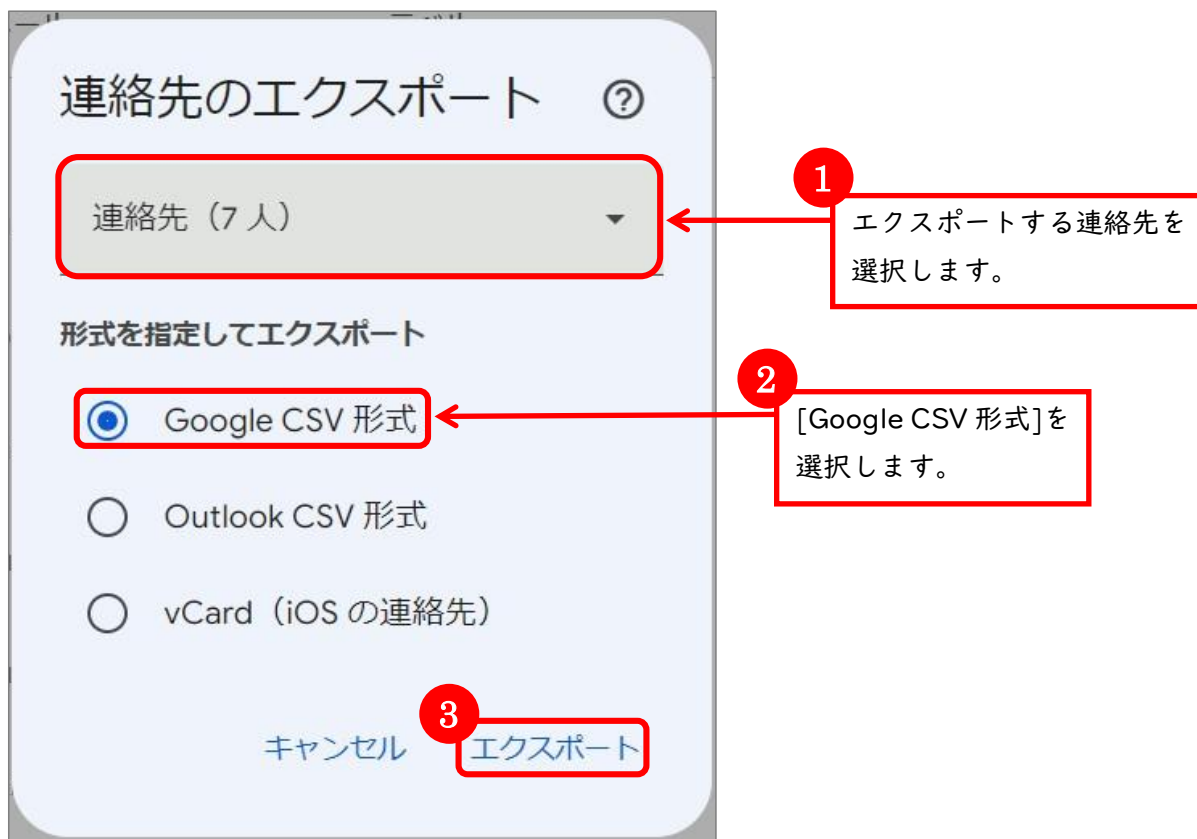
3. [エクスポート]を選択します。



4. [連絡先のエクスポート]と[形式を指定してエクスポート]を選択し、[エクスポート]をクリックします。

※「エクスポート形式」について

- 共立生涯メールへ連絡先をインポートするには、[Google CSV 形式]を選択してください。



5. エクスポートしたデータファイルを任意の場所を選択して[保存]をクリックします。

※ここでは例として[デスクトップ]に保存します。



デスクトップまたは任意の保存先に「contacts.csv」というファイルが保存されたことを確認します。



連絡先のエクスポートが出来ました。ログアウト後一度ブラウザを閉じてください。

次は、共立生涯メールへ連絡先をインポートします。

## 1-2. 共立生涯メールへの連絡先のインポート

1. 情報センターホームページの[共立生涯メール]をクリックし、[共立生涯メールログイン]をクリックします。

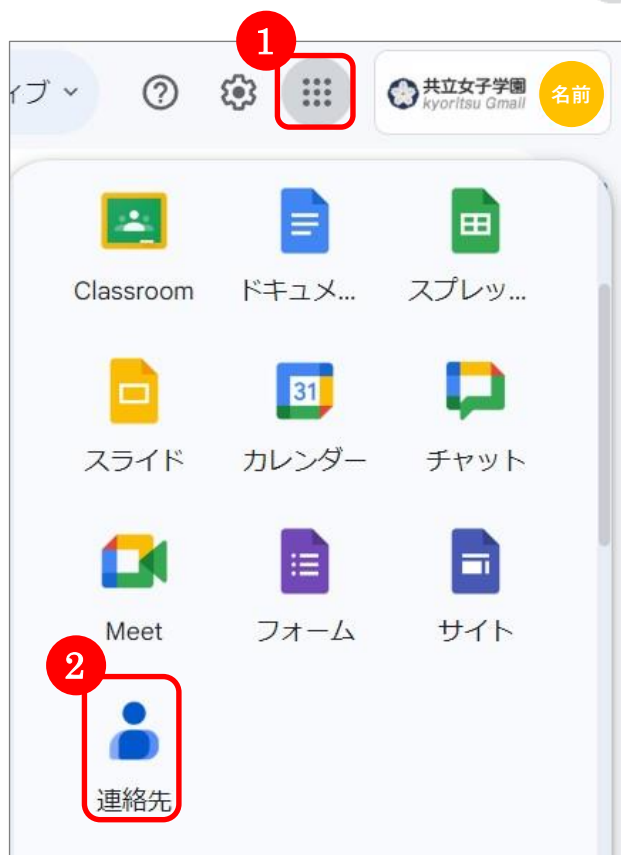
【共立生涯メール URL】 [http://www.kyoritsu-wu.ac.jp/joho/og\\_mail/](http://www.kyoritsu-wu.ac.jp/joho/og_mail/)

The screenshot shows the website header with the Kyoritsu Women's University logo and '情報センター' (Information Center). The main content area features a large image of a computer monitor displaying '共立生涯メール' (Kyoritsu Lifetime Mail) and a teddy bear wearing a pink shirt with 'kyoritsu' written on it. A red box labeled '1' highlights the '共立生涯メール' button in the right-hand menu. A red box labeled '2' highlights the '共立生涯メールログイン' button in the main content area.

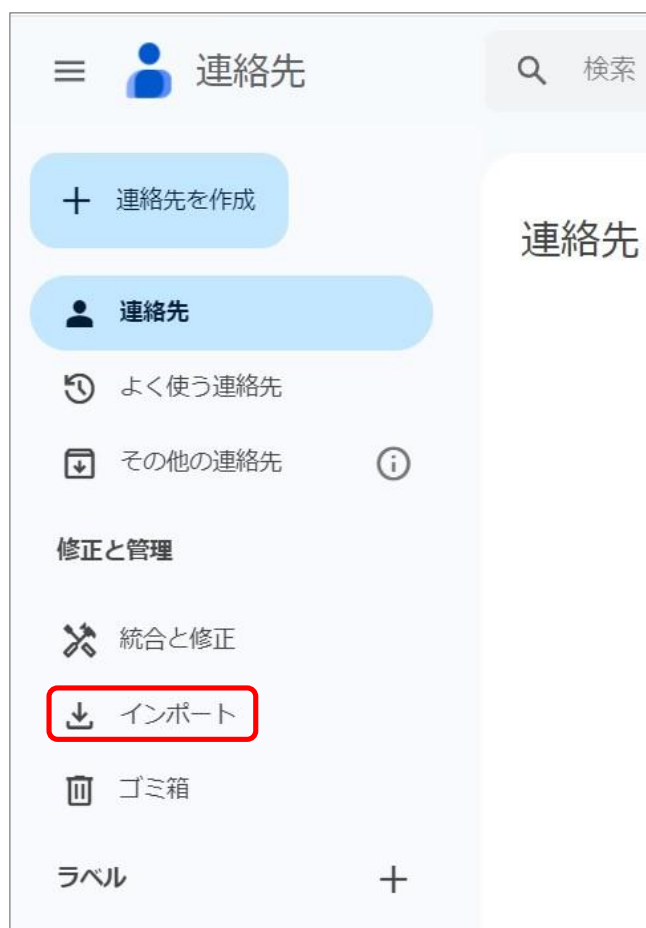
2. 「共立生涯メールアドレス」と「パスワード」を入力し、共立生涯メールにログインします。

The first screenshot shows the Google login page with the text 'Google ログイン Gmail に移動'. A red box labeled '1' highlights the email address input field containing '@og.kyoritsu-wu.ac.jp'. A red box labeled '2' highlights the '次へ' (Next) button. The second screenshot shows the Google welcome page with the text 'Google ようこそ @og.kyoritsu-wu.ac.jp'. A red box labeled '3' highlights the password input field. A red box labeled '4' highlights the '次へ' (Next) button.

3. Gmail ページの右上にある Google アプリ  をクリックし、[連絡先]を選択します。



4. [インポート]を選択します。

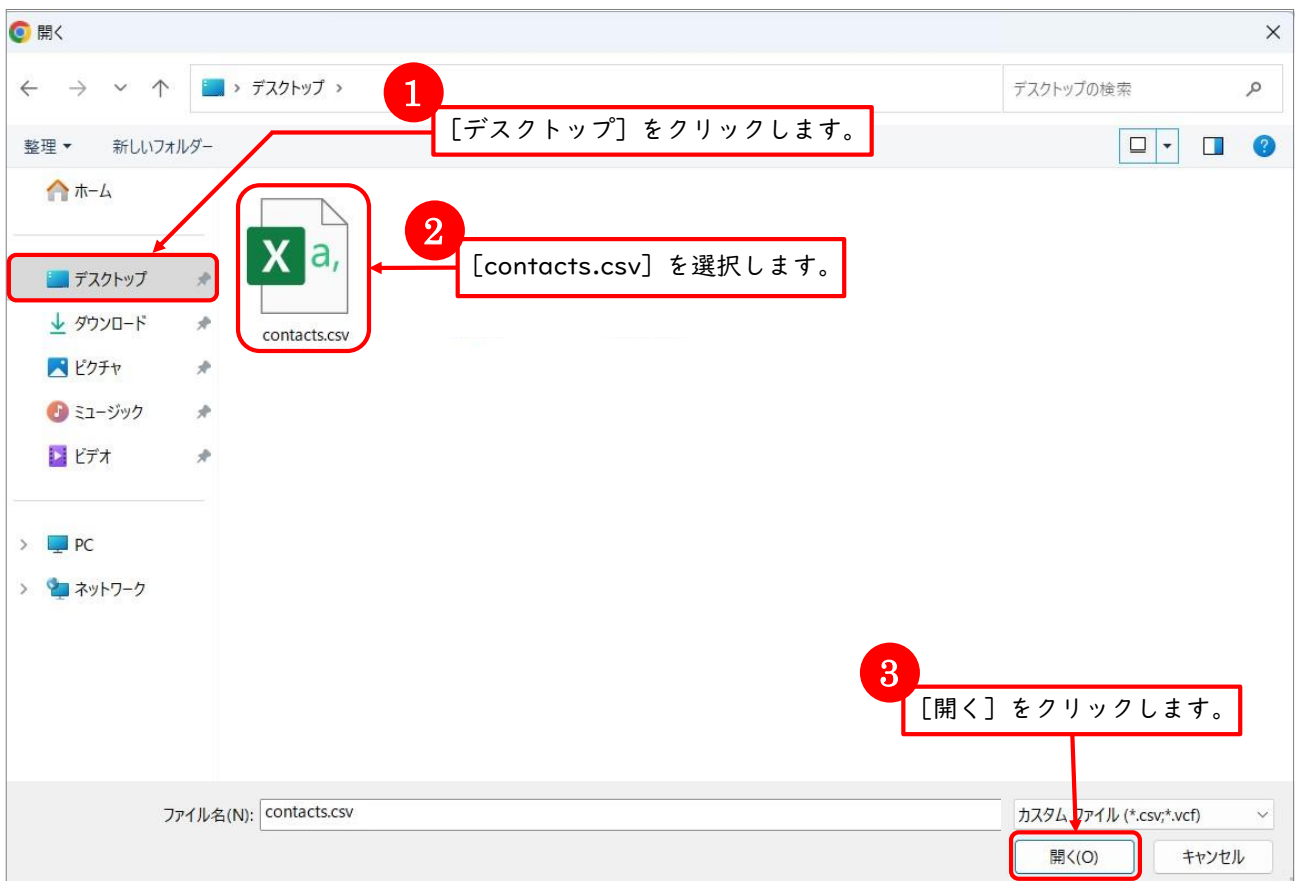


5. [ファイルを選択]をクリックします。



6. Kyoritsu Gmail よりエクスポートした「google.csv」ファイルを選択します。

※ここではデスクトップに保存した場合を例にしています。



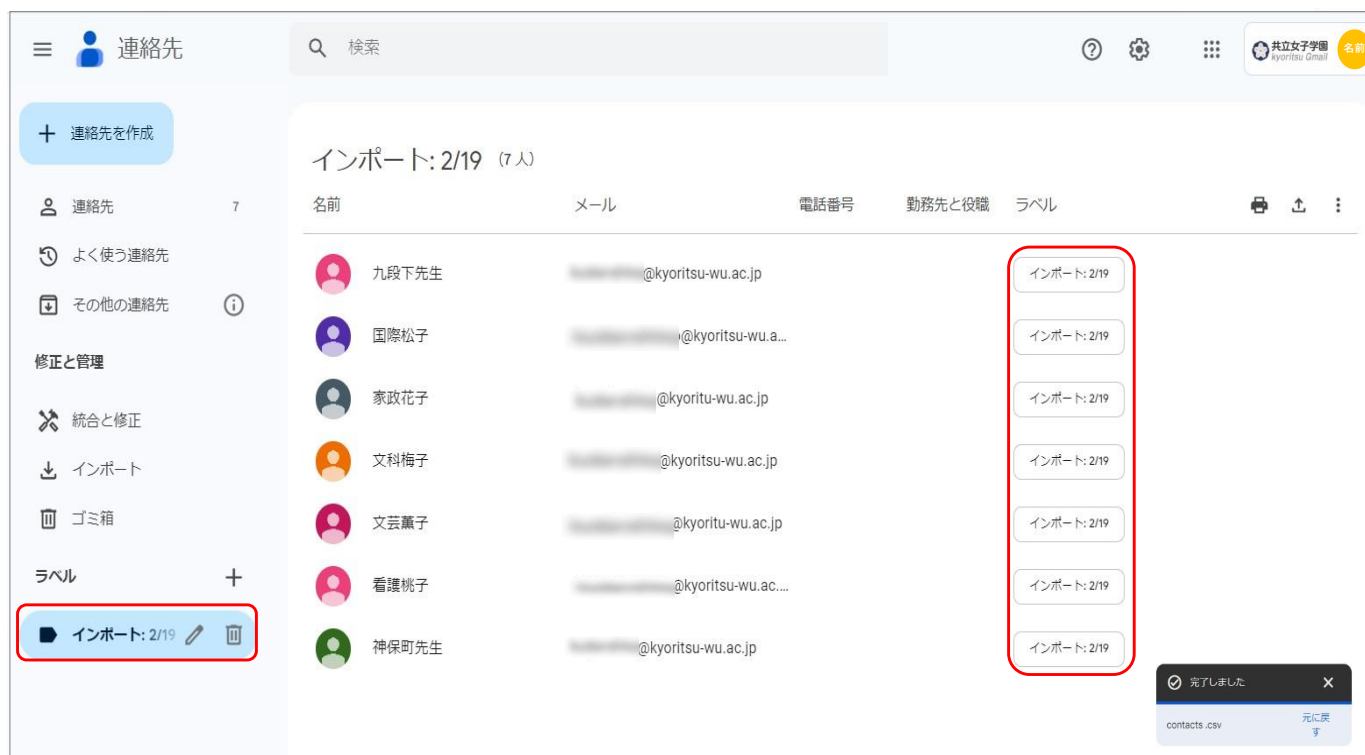
7. ファイルが選択されたら、[インポート]をクリックします。



8. 連絡先がインポートされました。

インポートされた連絡先の右側には「インポート (日付)」と表示されています。

Gmail ページ左側に「インポート (日付)」のラベルが作成されます。



以上



## 2. メールデータ移行方法

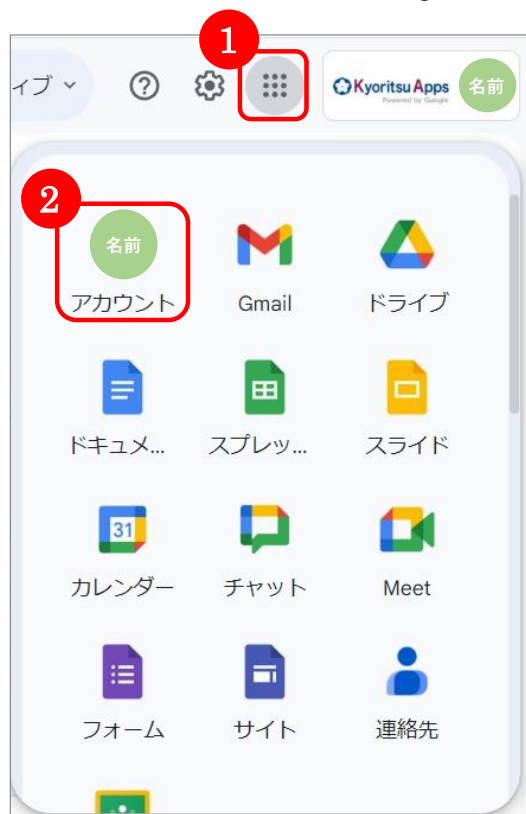
Kyoritsu Gmail から共立生涯メールにメールデータを移行することができます。  
以下の手順で行います。

### 2-1.Kyoritsu Gmail の設定

1. Kyoritsu Gmail にログインします。



2. Gmail ページ右上にある Google アプリをクリックし、[アカウント]を選択します。



3. [セキュリティ]をクリックし[安全性の低いアプリのアクセス]の > をクリックします。



4. [安全性の低いアプリの許可]のバーを右にスライドさせ、「有効」に切り替えます。



5. Gmail タブに戻り、右上にある歯車のアイコン ⚙️ をクリックし、[すべての設定を表示]を選択します。



6. [メール転送と POP/IMAP]をクリックし、以下の通り[POP ダウンロード]の設定を行います。

The screenshot shows the Gmail settings page for 'メール転送と POP/IMAP'. The page has a top navigation bar with '全般', 'ラベル', '受信トレイ', 'アカウント', 'フィルタとブロック中のアドレス', 'メール転送と POP/IMAP', 'アドオン', 'チャットと Meet', '詳細', and 'オフライン'. The 'メール転送と POP/IMAP' tab is selected and highlighted with a red box and a red circle with the number '1'. Below the navigation bar, there are three main sections: '転送:', 'POP ダウンロード:', and 'IMAP アクセス:'. In the 'POP ダウンロード:' section, the '1. ステータス: POP 無効' is expanded, and the radio button for 'すべてのメールで POP を有効にする' is selected, highlighted with a red box and a red circle with the number '2'. In the 'IMAP アクセス:' section, the '3. 変更を保存' button is highlighted with a red box and a red circle with the number '3'. At the bottom of the page, there are two buttons: '変更を保存' and 'キャンセル', with '変更を保存' highlighted with a red box. Red arrows point from the callouts to the corresponding elements in the screenshot.

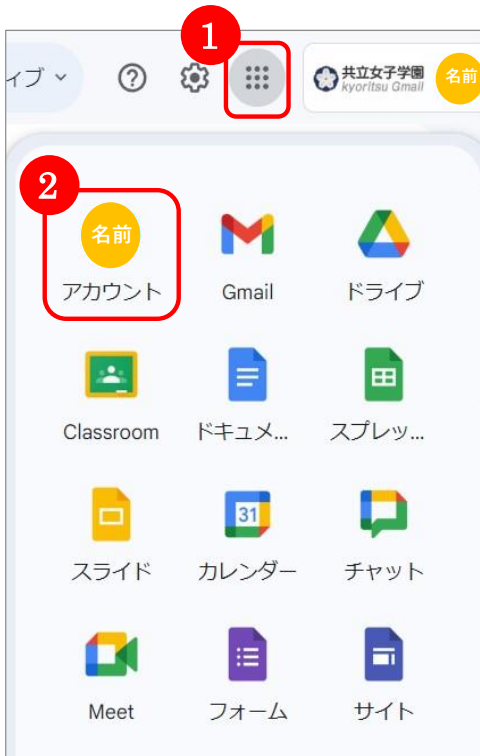
Kyoritsu Gmail のデータ移行の準備ができました。  
次は共立生涯メールの設定を行い、データを移行します。


## 2-2. 共立生涯メールの設定

1. 情報センターホームページの「共立生涯メール」より、共立生涯メールにログインします。

The image shows two screenshots of the login process for Kyoritsu Gmail. The first screenshot is the login page with the Google logo and the text 'ログイン' and 'Gmail に移動'. There is a text input field for the email address, which contains '@og.kyoritsu-wu.ac.jp', highlighted with a red box and a red circle with the number '1'. Below the input field, there is a link for 'メールアドレスを忘れた場合'. At the bottom of the page, there is a blue button labeled '次へ' with a red circle with the number '2' next to it. The second screenshot is the password page with the Google logo and the text 'ようこそ'. There is a dropdown menu showing the email address '@og.kyoritsu-wu.ac.jp'. Below it, there is a text input field for the password, highlighted with a red box and a red circle with the number '3'. There is a checkbox for 'パスワードを表示する'. At the bottom of the page, there is a blue button labeled '次へ' with a red circle with the number '4' next to it. A red arrow points from the first screenshot to the second.

2. Gmail ページ右上にある Google アプリ  をクリックし、[アカウント]を選択します。




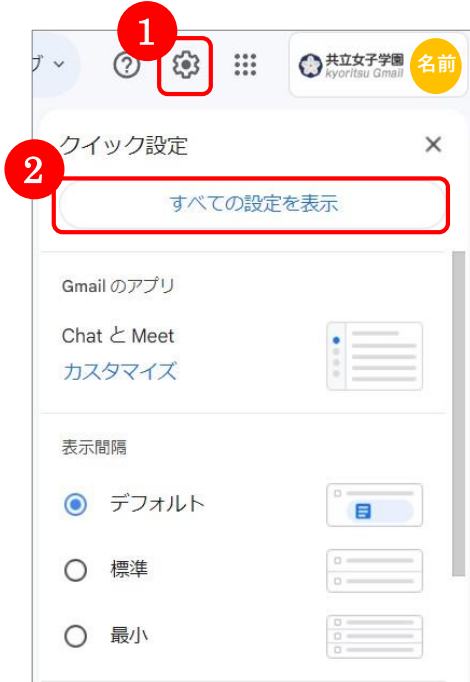
3. [セキュリティ]をクリックし[安全性の低いアプリのアクセス]の  をクリックします。



4. [安全性の低いアプリの許可]のバーを右にスライドさせ、「有効」に切り替えます。



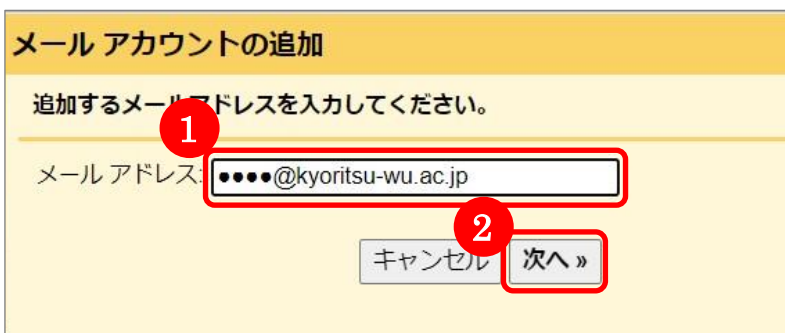
5. Gmail タブに戻り、右上にある歯車のアイコン  をクリックし、[すべての設定を表示] を選択します。



6. [アカウント] をクリックし、[他のアカウントのメールを確認] の [メールアカウントを追加する] をクリックします。



7. メールアドレスに Kyoritsu Gmail のアドレス (KyoritsuID@kyoritsu-wu.ac.jp) を入力し、[次へ] をクリックします。



8. Kyoritsu Gmail のアカウント情報を下の表を参考に入力し、[アカウントを追加]をクリックします。

※注意

[安全性の低いアプリの許可]を有効に設定していないと、[アカウントを追加]をクリックした後、「指定のユーザー名とパスワードによる POP3 アクセスはサーバーで拒否されました」というエラーが表示されます。

メール アカウントの追加

●●●● @kyoritsu-wu.ac.jp のメール設定を入力します。 [詳細](#)

メールアドレス: ●●●● @kyoritsu-wu.ac.jp

1 ユーザー名: ●●●● @kyoritsu-wu.ac.jp

2 パスワード: ●●●●●●●●

3 POP サーバー: pop.gmail.com

4 ポート: 995

取得したメッセージのコピーをサーバーに残す。 [詳細](#)

5  メール取得にセキュリティで保護された接続 (SSL) を使用する。 [詳細](#)

6  受信したメッセージにラベルを付ける:  
●●●● @kyoritsu-wu.ac.jp

メッセージを受信トレイに保存せずにアーカイブする

キャンセル « 戻る **アカウントを追加 »**

【設定項目】

①	ユーザー名	Kyoritsu Gmail のアドレス (KyoritsuID@kyoritsu-wu.ac.jp)
②	パスワード	Kyoritsu Gmail のパスワード
③	POP サーバー	pop.gmail.com
④	ポート	[995]を選択する
⑤	メール取得にセキュリティで保護された接続(SSL)を使ってメールを取得する	チェックを入れる
⑥	受信したメッセージにラベルを付ける	Kyoritsu Gmail と 共立生涯メールを区別したい場合は、チェックを入れて、ラベルを選択します。

9. メールアカウントの追加が完了したら、[いいえ]を選択し、[完了]をクリックします。

※Kyoritsu Gmail は利用停止となるため、「差出人」アドレスとして使用することはできません。

✓ **メール アカウントを追加しました。**

これで、このアカウントからメールを取得できるようになります。

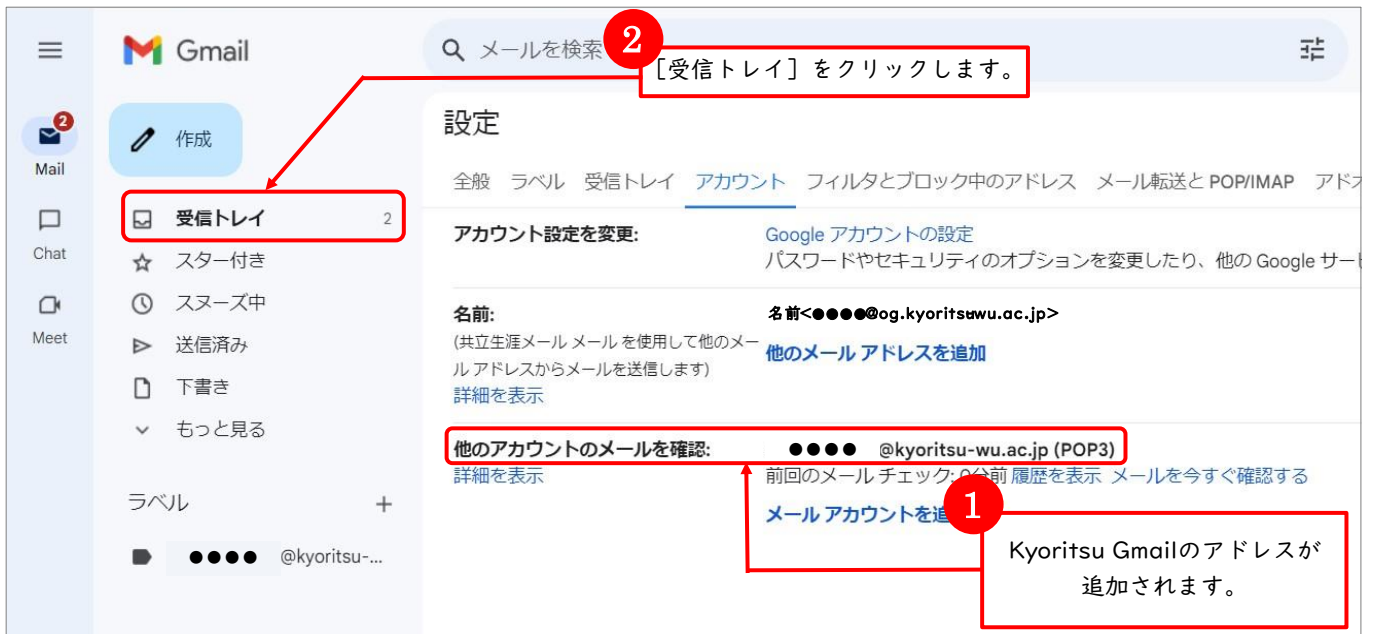
さらに ●●●● @kyoritsu-wu.ac.jp からメールの送信もできるようにしますか？

1  はい。 ●●●● @kyoritsu-wu.ac.jp としてメールを送信できるようにします。

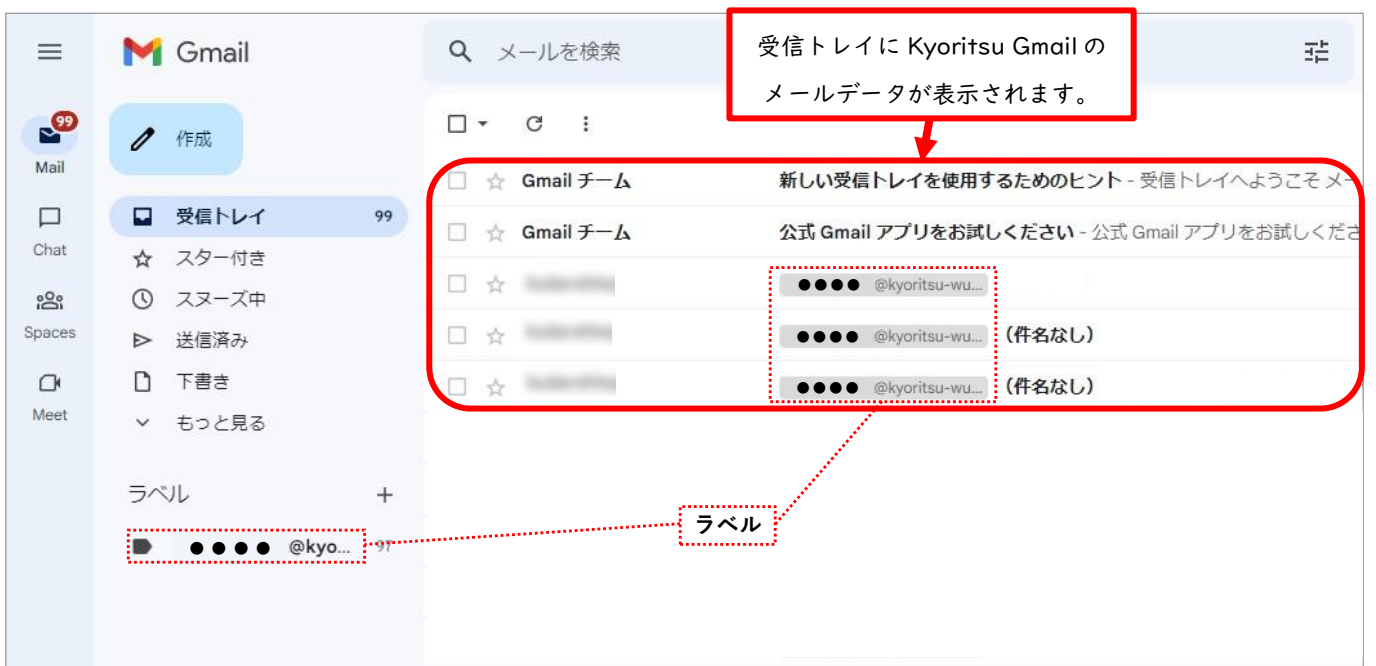
2 いいえ (後で変更できます)

**完了**

10. [他のアカウントのメールを確認]に Kyoritsu Gmail のメールアドレスが追加されたことを確認し、[受信トレイ]をクリックします。(※データ移行は完了までに時間がかかる場合があります。)



11. 受信トレイに Kyoritsu Gmail のメールデータが移行されていれば、設定完了です。  
ラベルを付ける設定を行った場合、自動的にラベルが作成され、共立生涯メールと区別されます。



以上